



Anne Harttunen

ÄÄNENMUODOSTUS JA KUOROLAULU

ÄÄNENMUODOSTUS JA KUOROLAULU

Anne Harttunen

Opinnäytetyö

Syksy 2013

Musiikin koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma, musiikkipedagogi, musiikinohjaaja

Tekijä:	Anne Harttunen
Opinnäytetyön nimi:	Äänenmuodostus ja kuorolaulu
Työn ohjaaja:	Jaana Sariola
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi:	Syksy 2013
Sivumäärä:	39 + 8 liitesivua

Tässä opinnäytetyössä olen perehtynyt kuorojen käyttämien äänenmuodostusharjoitusten eri osa-alueisiin klassisen laulajan näkökulmasta. Erityisen kiinnostuksen kohteena ovat olleet venytys- ja rentoutusharjoitukset, hengitysharjoitukset sekä varsinaiset ääniharjoitukset. Kuorokirjallisuudessa kehityslinja on kulkenut kohti kokonaisvaltaisemman äänenkäytön opiskelua.

Laulutekniikan ja laulamisen opettaminen ja myös opiskelu vaatii paljon perehtyneisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja omaa motivaatiota. Kuoro oppimisryhmänä toimii vuorovaikutteisesti. Kirjallisuuden ja tutkimustiedon pohjalta olen hahmotellut niitä perusasioita, joiden pohjalta kuoroissa kannattaa äänenohjausta lähteä kehittämään.

Kartoitin äänenmuodostusohjauksen tapaa, muotoa ja painopistealueita sekä kyselykartoituksena että seuraamalla Oulun seudun neljässä aikuiskuorossa yhden harjoituskerran syksyn 2013 aikana. Kuoroilla oli kaikilla toisistaan poikkeavat äänenmuodostusohjauksen toimintamallit. Kuoroissa saattaa nykyisin olla kuoronjohtajan lisäksi tai hänen rinnallaan äänenmuodostuksen ja laulun opettajana ammattilainen. Silti kuoronjohtaja on monelle laulajalle edelleen ainoa äänenkäytön ohjaaja.

Venytys- ja rentoutus- tai edes hengitysharjoitukset eivät olleet vakiintuneet osaksi kaikkien kuorojen viikoittaista harjoittelukäytäntöä. Laulajat tarvitsevat äänenmuodostusta kehittääkseen täsmällistä ja eriytynyttä ohjaamista, jonka kautta kuoron kokonaisuus voi parantaa. Silti todennäköisesti hyvinkin pienillä muutoksilla, kuten vaikka istumalla hengityksen virtaamisen kannalta suotuisassa asennossa, voisi useammassa harrastajakuorossa parantaa kuoron laulullisia valmiuksia.

Asiasanat: laulaminen, äänenmuodostus, äänenkäyttö, kuorot--johtaminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue, Music Instructor

Author:	Anne Harttunen
Title of thesis:	Vocal Training and Choral Singing
Supervisor:	Jaana Sariola
Term and year when the thesis was submitted:	Autumn 2013
Number of pages:	39 + 8

The purpose of this thesis was to familiarize with the exercises used in choral singing for warm-up purposes. The three focus areas were stretching and relaxing exercises, breathing exercises and exercises with voice. All these three are ingredients of vocal training. Choral literature also shows that the whole musical instrument i.e. the whole body must be taken into consideration instead of just training vocally.

If the only voice teacher in a choir is the choral director, he should be well trained and have a knowledge of vocal mechanism. The basic elements of voice are perceived to point out that instructing the human voice requires a long period. How to help singers to gain most of their voices is a challenge and requires special attention to a large group environment.

The information collected from four adult choirs in northern Finland shows that the trend of having a professional voice trainer/singing teacher working in collaboration with the choral director is prevailing. The actual working model varies from choir to choir. Nevertheless, the choral directors are still the only singing teachers for many choir members.

This thesis shows that there are still a lot of basic things which could be done in order to accomplish a richer sound for a choir. Most of them are quite little ones but if they have never been used why not to try now. Singing in a choir does not compensate studies with a professional singing teacher in private but with a proper guidance it can improve the voice quality gradually.

Keywords: singing, vocal training, choir, choral director

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	KUORO SOSIAALISENA YHTEISÖNÄ	9
2.1	Kuorolaiset ryhmässä	9
2.2	Laulajien taitotaso	11
2.3	Kuoronjohtajan persoona	12
2.4	Kuoronjohtajan taitotaso laulunopettajana	13
3	KUORON ÄÄNENMUODOSTUKSEN OHJAAMINEN	15
3.1	Äänenmuodostuksen määrittelyä	15
3.2	Äänenmuodostukseen liittyvät osa-alueet	16
3.3	Yksinlaulua ryhmässä	20
3.4	Ohjaamisen periaatteita	22
3.4.1	Lauluäänen ohjaaminen	22
3.4.2	Kuoronjohtamisen kokonaisuudesta	23
4	ÄÄNENMUODOSTUS NELJÄSSÄ KUOROSSA	26
4.1	Kyselykartoitus syksyllä 2013	26
4.2	Kuoroharjoituksia seuraamassa	27
4.3	Tulokset	29
4.3.1	Lomakekyselyn tulokset yhteenvetona	29
4.3.2	Yhteenveto	31
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	35
6	POHDINTA	36
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Kuorolauluharrastus on Suomessa erittäin elinvoimaista eikä sen suosio ole erilaisten television kuorolauluformaattien myötä ainakaan vähenemässä. Esitettävä ohjelmisto saa uusia tuulia modernisoituvien ohjelmistojen tai mukaan tulevien visuaalisten elementtien lisäyksellä. Monilla kuoroilla on selkeitä tavoitteita ja niiden laulajat ovat valikoituneita. Laulajaksi ottamiselle alkaa yhä koulutetumpien ja määrätietoisempien johtajien myötä olla myös enemmän äänellisiä ja musiikillisia vaatimuksia.

Kansallisoopperan kuoroa lukuun ottamatta meillä ei Suomessa ole varsinaisia ammattikuoroja. Projektiluonteisesti toimiva kuoro, jossa laulajat saavat palkkaa, on esimerkiksi Savonlinnan oopperakuoro. Vaikka kuoron hyvä talous tarjoaa mahdollisuuksia myös laulamisen tason korottamiseen, voi tasoa parantaa myös pienemmin eväin. Erityisesti kuoronjohtajilla tulisi olla työkaluja, joita antaa jokaiselle laulajalle oman äänensä kehittämiseen. Kirjallisuuden ja oman klassisen laulukoulutukseni pohjalta olen tämän opinnäytetyön pohjaksi jaotellut ne osa-alueet, joiden pohjalle kuoronjohtajan työn laulajien äänen ohjaamiseksi voi perustaa.

Vaikka käytettyjen kehollisten harjoitusten, hengitysharjoitusten, äänenmuodostus- ja äänenlämmittelyharjoitusten tarjonta kirjallisuudessa on laaja, niiden todellinen hyödyntäminen käytännön kuoronjohtotyössä on oman kokemukseni mukaan kirjavaa. Usein esimerkiksi kehollisten lämmittelyharjoitusten pois jättämistä saatetaan perustella ajan puutteella. Kuitenkaan se ei voi olla todellinen syy, sillä ne vievät kuoron ajasta täsmälleen saman ajan kuin yksittäisen laulajan niihin käyttämä aika. Kuoroharjoituksesta ei tule liikuntatuntia niiden hyödyllisten kehollisten rentoutus- tai venytysharjoitusten myötä, joita siellä tehdään, vaikka niinkin olen kuullut väitettävän. Ehkä vielä löytyy myös urheilijoita, jotka eivät venytele ja

lämmittele kehoaan ennen urheilusuorituksia, mutta heidänkin pitäisi tietää alkuverryttelyn merkitys.

Kuoro on sosiaalinen yhteisö, jonka toimivuuteen voi vaikuttaa. Ryhmädynamiikka, kuoronjohtajan persoona, harjoitusten ilmapiiri ja jokaisen yksilön henkilökohtainen elämäntilanne ovat jokaisella tapaamiskerralla läsnä. Jokainen kuorolainen on mukana omista lähtökohdistaan ja tuo kuoroon paitsi äänensä myös sosiaaliset taitonsa. Kuoronjohtaja on omalla persoonallisella tavallaan aina joukon johtaja, jonka innostus, ammattitaito ja ohjeistus vievät kuoroa kohti yhteistä päämäärää.

Kuoroharjoitus ei ole sama kuin yksinlaulutunti, mutta terveen äänenkäytön periaatteet ovat molemmissa. Kun yhteislaulussa haetaan laadullisesti hyvää yhteistä sointia, laulamisen tekninen osaaminen on erityisen tärkeää. Äänenmuodostuksen osa-alueiden selventäminen ja huomioiminen jokaisella harjoittelukerralla opettaa kehoa muistamaan ja juurruttaa siihen uusia toimintatapoja.

Tutkimuksen rakenne

Tässä tutkimus jakaantuu neljään kokonaisuuteen. Johdannon jälkeisessä luvussa tarkastelen kuoroja sosiaalisena yhteisönä ja pohdin siellä vaikuttavia seikkoja yksittäisiä laulajia ja koko kuoron toimintaa ajatellen. Kun laulajia valitaan kuoroihin, kukin kuoro määrittelee ne kriteerit, joiden perusteella laulajat otetaan. Todella taitava ja nimenomaan taitava kuorolaulaja osaa ottaa muut laulajat huomioon. Hänen taitotasonsa on paljon monipuolisempi kuin pelkkä yksinlaulutaito.

Seuraavaksi tarkastelen äänenmuodostuksen käsitettä ja sen osa-alueita kirjallisuuden ja teoreettisen tiedon pohjalta. Näiden pohjalta jaottelen ne äänenmuodostukseen liittyvien harjoitusten painopistealueet, jotka olisi otettava huomioon harjoituskokonaisuutta valittaessa. Käytännön kuoroharjoituksen johdonmukainen kulku on siten koko ajan tausta-ajatuksena.

Kartoitan tutkimustehtäväni mukaisesti (luku 4) kuorolaulajan saaman äänenmuodostuskoulutuksen ja -ohjauksen määrää ja tapaa ja painopistealueita neljässä aikuiskuorossa Oulun seudulla. Kahdelle kuorolaiselle per kuoro ja kuoronjohtajille tehdyn lomakekyselyn ja seurattujen harjoitusten perusteella kokoon aineiston perusteella havainnollistavia yhteenvetoja.

Johtopäätöksien ja pohdinnan tekemisellä pyrin tuomaan keskusteluun tutkimuksessa mukana olleiden kuorojen toimintamallista oleellisia seikkoja, joita voisi yleisemminkin hyödyntää koko kuorokentällä.

2 KUORO SOSIAALISENA YHTEISÖNÄ

Seuraavaksi tarkastelen kuoroa sosiaalisena yhteisönä. Ryhmässä toimimisen erityispiirteiden valossa laulajien taitotasoon kohdistuu lisäodotuksia. Yhteisön kannalta kuoronjohtajan persoonallisuuteen ja laulunopettamisen tasoon liittyviä seikkoja kannattaa aina ottaa huomioon.

2.1 Kuorolaiset ryhmässä

Positiivisen sosiaalisen ilmapiirin merkitys ryhmän hyvälle toiminnalle on oleellisen tärkeä. Kun tarjolla on useita harrastusmahdollisuuksia laidasta laitaan, voi ratkaisevana tekijänä sekä nuorilla että aikuisilla olla juuri toiset ihmiset, joista pitää ja joiden seurassa kokee tulevansa arvostetuksi (Laine 2005, 192). Koska kaikki ei ole kuorossa vain yksilön onnistumista, vaan mukana on yhteisöllinen halu laulaa ja iloita musiikin tekemisestä, ei ole yllätys, että kuorossa saadut musiikkikokemukset houkuttelevat niihin yhä uusia laulajia.

Kuorot, joissa laulajisto pysyy, voivat halutessaan kehittää kaikkea toimintaansa pitkäjänteisesti. Toiminta vaatii kuorolaisen kannalta säännöllistä harjoituksissa käymistä, konsertteihin tai jopa konserttimatkoihin osallistumista. Kuorolaiselta saatetaan myös edellyttää taloudellista panostamista jäsenmaksun tai leiri- ja matkamaksujen muodossa. Kuoronjohdon taso ja annettavan ohjauksen laatu sekä musiikillinen ja taiteellinen kiinnostavuus ovat osa kehitystyötä.

Kuoron sisäisiä vuorovaikutussuhteita on hyvä joskus tarkastella myös kriittisesti. Kun uusi laulaja tulee vakiintuneeseen ryhmään, vie aikaa ennen kuin tulokkaan tiedot ja taidot ovat ryhmän käytössä. Ryhmäläisten keskinäinen

arvostus toisiaan kohtaan ja hyvä ilmapiiri kuitenkin tukevat emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia. Tämä puolestaan auttaa uutta laulajaa sisäistämään kuororyhmänsä tavoitteita ja toimimaan niiden saavuttamiseksi. (Laine 2005, 192.)

Monissa pitkään yhdessä laulaneissa kokoonpanoissa kuorolaisista tulee läheisiä ystäviä. Ryhmän vahva koheesio eli jäsenten välinen keskinäinen vetovoima merkitsee sitä, että siellä on yleensä myös avoin ja luottamuksellinen keskusteluilmapiiri (Laine 2005, 192). Kun puhutaan vahvasti persoonallisen elementin eli oman äänen häiriöistä, vallitsevan ilmapiirin merkitys korostuu.

Kuoroäänten jaottelu sopraanoon, alttoon, tenoriin ja bassoon ja mahdollisesti vielä jokaisen äänialan sisäinen jako kahteen tuo väistämättä kuoron sisälle myös pienryhmiä. Näiden pienryhmien tavoitteet ovat selkeästi samat kuin koko kuorolla, joten ainakaan haitallista kilpailuasetelmaa ei ääniryhmien välille pääse syntymään. Yhteistoiminnallisen oppimisen perustana oleva keskinäinen positiivinen riippuvuus tulee kuoroissa erittäin selkeästi esille, sillä laulajat tarvitsevat toistensa panosta voidakseen tehdä hyvin soivaa kuoroääntä ja musiikkia, joka hivelee korvaa (Leppilampi 2001, 292).

Pienryhmien roolijako syntyy monesti melko vaivattomasti. Ainakin isommissa kuoroissa jokaisella äänellä on äänenjohtaja, jonka tehtävänä on olla oman ääniryhmänsä vastaava ja siten hienoisessa auktoriteettiasemassa muihin ryhmänsä laulajiin verrattuna. Hänelle lankeaa työrakenteellinen vastuu oman ryhmänsä stemmaharjoittelusta. Kuoron – samoin kuin minkä tahansa muun ryhmän – vuorovaikutustilanteissa syntyvien epävirallisten asemien ja roolien merkitys ja vaikutusvalta voi silti olla merkittävämpi ja mielenkiintoisempi (Niemistö 2004, 116).

2.2 Laulajien taitotaso

Harrastajakuoroissa laulajia valitaan aina kunkin kuoron tarkoitusta vastaavista lähtökohdista. Vaikka mieslaulajista ja erityisesti korkeista tenoreista tuntuu olevan jatkuva pula, on naisten altto- ja sopraanoäänistä yleensä vara jopa karsia laulajia. Monet laulajista ovat joko ottaneet tai ottavat kuorolaulun ohella yksityisesti laulutunteja. Pitkään pelkästään kuoroissa laulaneet saattavat vapaa-ajan ja innostuksensa myötä hakea yksinlauluopetuksen kautta lisää eväitä omalle kehitykselleen.

Ainakin äänensävy (timbre), yksilöllisen aloitteellisuuden ja oman äänen kuoron sointiin sovittamisen valossa eroja laulajan äänenkäyttötavassa ilmenee kun käyttötilanne vaihtuu (Sundberg 1987, 143). Laulunopettajat ovat todennäköisesti melkoisen yksimielisiä siitä, että kuorolaulu kehittää musiikillisia valmiuksia esimerkiksi rytmikan ja nuotinlukutaidon osalta. Kun keskustelu kääntyy äänen kehittymistä koskeviin kysymyksiin, herättää se kiivastakin keskustelua ja hyvin erilaisia mielipiteitä. On laulunopettajia, jotka suosittelevat kuorolaulun hetkellistä lopettamista, jotta yksinlaulutekniikan sisäistäminen ja oppiminen ehtivät vakiintua.

Intonaation eli äänen korkeuden ja sävelpuhtauden ylläpitäminen kuorossa vaatii enemmän ja toisenlaista keskittymistä, kuuntelun taitoa ja osaamista kuin yksinlaulu. Kuoron kokonaisuus ja viereisten laulajien tuoma tuki, sen puute tai epävarmuus omasta stemmasta luovat haasteita. Yleisesti voi todeta, että hyvät laulajat levittävät osaamista myös muuhun kuoroon ja vahvistavat kuoron yhteistä sointia. Koska kuorolta puuttuu usein (piano)säestys ja ainoa viite intonaation puhtaudesta tulee toisilta kuorolaisilta, on vaarana, että myös säveltasojen lasku tai vastaavasti nousu vahvistuu (Sundberg 1987, 143–144).

Kuorolaulajan taitotasossa on kysymys myös teknisen osaamisen joustavuudesta. Yksinlaulua opiskelleet ovat todennäköisemmin oppineet muokkaamaan ääntöelimistään optimaalisesti ja kykenevät hallitsemaan sen asetuksia, jotta esimerkiksi eri vokaalien erilainen ja niiden luontainen artikulaatio ei vaikuta laulettavan sävelen korkeuteen (Sundberg 1987, 143). Laulamisen taidossa pitkälle edennyt laulaja kykenee erottamaan artikulaation ja fonaation (äänentuoton) toisistaan. Vaikka tällainen laulaja kykeneekin siten hallitsemaan omaa ääntään, jää hänelle silti runsaasti tehtävää sovittaessaan äänensä ensin oman ääniryhmänsä kanssa toivottuun balanssiin. Tällöin on otettava huomioon mahdollinen koulutetun äänen suhde kouluttamattomiin ääniin. Vaikka kuoronjohtaja toivoo ilman muuta koulutetun äänen tuomaa varmuutta, hän ei todennäköisesti kuitenkaan toivo yhden äänen dominoivan koko ryhmän sointia.

2.3 Kuoronjohtajan persoona

Kuoronjohtajan persoonallisuus ja karisma ovat kautta aikojen vaikuttaneet kuorojen menestymiseen ja kiinnostavuuteen. Johtajaan kohdistuu edelleen toiveita ja odotuksia, mutta hänen tavalleen toimia asetetaan myös vaatimuksia. Vaikka hänen odotetaan olevan määrätietoinen ja tiukkakin, niin kuoron ilmapiiriin tärkeyden ymmärtävä johtaja osaa tarvittaessa joustaa toimintatavoistaan. Kuoron sisäiseen vuorovaikutukseen kuoronjohtajan merkitystä ei voi liioitella.

Asemansa vuoksi kuoronjohtajan rooli on hallitseva. Hän on suunnannäyttävä kuoron sisällä ja kuoron keulakuva ulkopuolisille. Häneltä odotetaan myös roolinsa mukaista käytöstä ja tarvittaessa ehdotonta auktoriteettia. Kuoronjohtajalta odotetaan sosiaalista, psykologista ja emotionaalista osaamista ja taitoa (Koistinen 2005, 84). Yksilöllisenä ja yhteisöllisenä vaikuttajana olemisen vaatii taitoa ja harjaantumista.

Koska oma ääni on jokaiselle tärkeä ja hyvin henkilökohtainen ilmaisuväline, on kuoronjohtajan osattava olla erityisen hienovarainen palautetta antaessaan. Jokaisen kuorolaisen pitäisi tuntea olevansa hyväksytty ja yhtä tärkeä osa kuoroa. Rehellisen ja suoran palautteen ei tarvitse olla hyökkäävää. Palautteen soisi aina olevan rakentavaa ja kehittävää.

Kuoronjohtajan persoonaan kuuluvan sanattoman viestinnän on oltava sopusoinnussa ääneen lausutun kanssa. Tämä asettaa myös kuoronjohdollisesta näkökulmasta vaatimuksia ilmeiden ja katseiden, eleiden sekä liikkeiden ja asennon antamalle viestille. Laulajien kannalta äänenkäytön ja hengityksen tukeminen selkeällä ja musikaalisella johtotekniikalla helpottaa ja vapauttaa (Koistinen 2003, 89).

Yksi merkittävä ominaisuus kuoronjohtajan persoonassa on yleensä huumorintaju. Huumorilla voi keventää tunnelmaa ja luoda positiivista viirettä ja myös siten valaa innostusta ja nostattaa kuoron henkeä. Millaista huumoria missäkin ryhmässä voi viljellä, jää diplomaattisen ja huomiokykyisen kuoronjohtajan harkittavaksi.

2.4 Kuoronjohtajan taitotaso laulunopettajana

Kuoronjohtajilta odotetaan paitsi johtamistaitoa ja musiikillista osaamista myös laulun opettamisen taitoa (Koistinen 2003, 84). Tässä tutkimuksessa olleista neljästä kuoronjohtajasta yksi oli myös laulupedagogi. Kuoronjohtajissa on myös musiikin ammattilaisia, joilta pitkälle edennyt laulukoulutus puuttuu. Lauluteknisten asioiden opettaminen ei silloin ole kuoronjohtajan ominta osaamisaluetta.

Koska yksinlaulun opetus perustuu selkeästi vanhalle mestari-kisällimallin pohjalle, voivat kuoronjohtajan saaman laulukoulutuksen määrä ja luonne myös

vaihdella suuresti. Laulamisen tekninen opettaminen toiselle edellyttää valmiuksia ja perehtyneisyyttä. Laulukoulutukseen edelleen sisältyvien mielikuvailmaisujen käyttö voi myös hämärtää käsitystä siitä, mitä äänen koulutuksessa oikeasti haetaan. Toisaalta mielikuvat voivat myös havainnollistaa ja auttaa ymmärtämään tavoitteita paremmin. Käsitteistökään ei aina ole yksiselitteinen ja merkitse kaikille samaa.

Kuoronjohtajan resurssit ja mielenkiinto laulun ja äänenkäytön opettamiseen saattavat olla rajalliset. Ei ole itsestään selvää, että nimenomaan kuoronjohdollinen osaaminen ja ambitio riittävät harrastajakuoron laulajien äänenkäytön ohjaamiseen. Kuitenkin jokaisen kuorolaisen näkökulmasta ohjaaminen laulutekniikan perusasioihin olisi hyödyllistä (Koistinen 2003, 82).

3 KUORON ÄÄNENMUODOSTUKSEN OHJAAMINEN

Määrittelen äänenmuodostuksen käsitettä yleisesti ja millä tavalla se on tutkimuksessani jaoteltu eri osa-alueisiin. Perustelen eri osa-alueiden ottamista osaksi kuoroharjoitusta. Kuorolaiselle on tärkeää huomata, mihin asioihin keskittyä laulaessa. Äänen ohjaamisen yleiset pääperiaatteet on hyvä tietää, kun mietitään soveltuvia menetelmiä harjoituksiin. Kuoron monitahoiseen johtamiseen liittyviä seikkoja kannattaa myös miettiä jokaisessa kuorossa.

3.1 Äänenmuodostuksen määrittelyä

Äänen kehittämiseen liittyvät käsitteet eivät välttämättä merkitse kaikille samaa. Äänenmuodostuksen käsitteelle löytyy yleensä määritelmiä, jotka eroavat toisistaan laajuudessa. Tähän olen poiminut muutamia.

Sana **äänenmuodostus** määritellään Suuressa Musiikkitietosanakirjassa (1999, 268) näin: ”Äänen synty äänielimistössä sekä opetustoiminta, joka tähtää luonnollisten ääntötoimintojen kehittämiseen vaativia laulu ym. äänenkäyttötoimintoja vastaaviksi.”

Parlando musiikkisanakirjassa äänenmuodostus määritellään näin: ”Äänen syntyminen ääntöelimissä. Laulu- tai puheäänen soinnillinen kehittäminen.” (Zeranska-Gebert & Lampinen 2011, 359).

Kun puhutaan kuoron äänenmuodostuksesta ja sen ohjaamisesta, on katsottava kokonaisuutta hyvin laaja-alaisesti. Jos kuorolaisten äänenkäyttöön halutaan vaikuttaa, täytyy huomioida myös kehon rentouteen, venytyksiin ja

hallintaan liittyviä perusasioita. Hengitysharjoitukset, äänen lämmittely ja varsinaiset ääniharjoitteet, joilla on laulutekniikan kehittämis- ja harjaannuttamistavoitteet, kuuluvat osaksi tätä kehitysprosessia.

Äänenavauksella kuoroissa tarkoitetaan äänen lämmittämistä ennen kuin laulujen laulaminen aloitetaan. Kuinka paljon äänenavaukseen sisältyy esimerkiksi kehollisia harjoitteita jää yleensä kuoronjohtajan harkittavaksi. Äänenavaukseen saattaa sisältyä myös äänenmuodostusharjoituksia toisin sanoen varsinaisia ääniharjoituksia, joilla on selkeä päämäärä parantaa kuorolaisten lauluteknistä osaamista ja antaa työkaluja äänen hallitsemiseen.

Mari Koistinen (2005, 109) on käyttänyt käsitettä äänenavaus laaja-alaisesti.

Äänenavauksella tarkoitetaan sitä äänen, mielen ja kehon aktiivista harjoittamistukiota, jonka aikana opitaan käyttämään ääni-instrumenttia turvallisesti ja äänihäiriöitä ennalta ehkäisevästi ja jonka tulisi liittyä kiinteänä osana jokaiseen kuoroharjoitukseen, esiintymiseen ja konserttiin.

3.2 Äänenmuodostukseen liittyvät osa-alueet

Tässä opinnäytetyössä ja siihen liittyvässä kuoronjohtajille ja kuorolaisille esitetyssä kyselyssä olen käyttänyt erittelyä kolmeen äänenmuodostuksen osa-alueeseen: **rentoutus- ja venytysharjoituksiin, hengitysharjoituksiin ja varsinaisiin ääniharjoituksiin**. Varsinaisia ääniharjoituksia ovat esimerkiksi intonaatio-, artikulaatio- ja muut harjoitukset, joilla äänen hallintaan pyritään vaikuttamaan.

Kuoronjohtajille ja kuorolaulajille suunnatussa kirjallisuudessa on hieman toisistaan eroavaa jaottelua äänenmuodostuksen osa-alueista. Ne perustuvat pitkälti klassiseen laulutekniikkaan ja sen keskeisiin harjoituksiin, mutta mitä

uudempi tutkimus tai ohjeistus on, sitä suuremmaksi nousee kehon kokonaisvaltaisen harjoittamisen osuus (Liite 1).

Kehollisten rentoutus- ja venytysharjoitusten merkitys on kirjallisuuden perusteella tiedostettu entistä selvemmin. Rentoutusharjoituksetkaan eivät silti ole ihmelääkkeitä, jotka johtavat automaattisesti äänentuottotavan paranemiseen (Laukkanen & Leino 2001, 18). Rentoutusharjoituksilla pyritään purkamaan olemassaolevaa lihasjännitystä ja tulemaan tietoisiksi niistä, jotta ne voidaan purkaa eikä niiden vaikutus leviä muualle kehoon (Aalto & Parviainen 1976, 19). Myös lihastasapainon hakeminen kireitä lihaksia venyttämällä tai heikkoja lihaksia vahvistamalla palvelee tätä tarkoitusta. Kehon lihasten, luuston ja nivelten toiminnassa vallitsee periaate ”kaikki vaikuttaa kaikkeen”.

Hengitysharjoitukset ovat aina kuuluneet laulajan harjoitteluun. Esimerkiksi Walther Schneider käyttää kirjassaan Einsingen im Chor italialaisen kastroattilaulaja Farinellin (1705 – 1782) hengitysharjoitusta yhtenä harjoitteena (Schneider 1972, 8). Hengityksen säätelyyn liittyvät harjoitukset ovat toki monipuolistuneet. Tutkimustieto myös osaltaan puoltaa hengityksen erityistä kehittämistä. Laukkanen ja Leino viittaavat Sundbergin, Leandersonin ja von Eulerin tutkimukseen (1986), jossa hengitystavalla ja kurkunpään (larynx) toiminnalla on todettu olevan yhteyttä (Laukkanen & Leino 1999, 18). Kun hengityksen lihastoiminnan painopiste siirtyy mahdollisimman kauas kurkunpäästä, kurkunpään lihakset pysyvät todennäköisesti rennompina, kun tuotetaan ääntä (Laukkanen & Leino 1999, 29). Laulaessa hengityksen aktiivisen säätelyn merkitys korostuu puheeseen verrattaessa (Sundberg 1987, 48). Uloshengitysjakson pituutta ja ulos virtaavan ilman painetta laulaja säätelee tarkoituksenmukaisesti.

Klassisessa laulussa parhaimpana hengitystapana pidetään **syvähengitystä**. Myös pallea-vatsahengitys, palleaahengitys tai kokonaisvaltainen keuhohengitys

ovat Suomessa tästä hengitystavasta käytettyjä nimityksiä (Koistinen 2003, 40). Hengityksen liikkeiden painopistealueena ovat tuolloin rintakehän ja vatsan alue (Laukkanen & Leino 2001, 28). Pallea, vatsa, kylki ja selkä ovat tämän hengityksen kehon erityisalueet (Koistinen 2003, 40). Sisäänhengityslihakset toimivat tasapainoisesti ja joustavasti. Vaikka tässä hengitystavassa keuhkot täyttyvätkin erittäin kokonaisvaltaisesti, ei kyse ole niiden täyttämisestä tavalla, jossa laulaja tuntee pakahtuvansa.

Sekä kehollisten rentoutus-venytysharjoitusten että hengitysharjoitusten sijoittaminen kuoroharjoituksen alkuun on paras tapa fyysisesti ja psyykkisesti virittää kuoroa. Näiden harjoitusten käyttäminen joskus myös keskellä kokonaisharjoitusta voi parantaa keskittymistä.

Äänen kanssa tehtävät harjoitukset ovat useimmiten vuorossa kolmantena. Niiden tarkoituksena on yhdistää aktiivinen keho ja hengitys ja aloittaa äänen lämmittäminen. Äänen lämmittelyssä äänihuulilihashasten verenkiertoa parantava ja limakalvokerrosta notkistava vaikutus on tremulantti r:llä ja huulitäryllä eli niin sanotulla hevosmiehen täryllä (Koistinen 2003, 80). Sen käyttö ensimmäisissä äänen kanssa tehtävissä harjoituksissa kuten myös kuoroharjoituksen päätteeksi rentouttavana elementtinä on suositeltava äänenhuollonkin näkökulmasta.

Ääniharjoitusten ambitus eli sävelalueen laajuus pidetään ensimmäisten harjoitusten aikana korkeintaan terssin laajuisena, mutta äänen lämmitessä sitä kasvatetaan. Harjoituksia voidaan laulaa sekä ylhäältä alaspäin että alhaalta ylöspäin eri vokaaleilla harjoituksen tarkoituksesta riippuen. Yleensä harjoitukset ovat sellaisia, että ne aloitetaan soveltuvalta keskikorkeudelta ja transponoidaan ylös ja alaspäin, jotta sekä korkeimmat sopraanot että matalimmat bassot ovat laulaneet oman äänensä mukavuusalueella.

Oikea ja selkeä artikulaatio on sekä yksinlaulajalle että kuorolle erittäin tärkeä. Usein tapaa kuorolaisia, joiden käsitys hyvästä artikulaatiosta tarkoittaa suun aukomista tehokkaammin ja leveämmin. Pehmeä suulaki (*palatum molle*) eli kitapurje (*velum palatinum*), kieli (*lingua*) ja huulet (*labia*) ovat artikulaatioelimiämme sekä osittain myös äänirako (*glottis*) (Laukkanen & Leino 2001, 62). Kun halutaan tehostaa artikulointia, se tapahtuu tosiasiaassa erityisesti tärkeimmän elimen eli kielen avulla. Kielen tulisi olla laulaessa aktiivinen, tarkka ja myös nopea (Koistinen 2003, 78). Jos leuka ei pääse toimimaan vapaasti ja on jännittynyt, on silläkin artikulaatioelimistöön haitallinen vaikutus (Koistinen 2003, 77).

Varsinaisilla ääniharjoituksilla voi olla laulutekniikan kannalta hyvin monenlaisia tavoitteita. Äänenharjoittamisen päätavoitteet liittyvät ns. ääntöbalanssiin, jolloin äänihuulten alapuolinen ilmanpaine on parhaassa mahdollisessa suhteessa äänirakoa sulkeviin lihaksiin. Kun tuotetaan hiljaista ääntä, on tavoitteena tuottaa äänen tarvitsema äänihuulivärähtely mahdollisimman pienellä paineella. (Laukkanen & Leino 1999, 187–188.) Sopivan pienellä paineella pyritään myös akustisesti hyvään ääneen (ks. Koistinen 2003, 87). Näihin tavoitteisiin liittyvät useimmiten paitsi hengityksen myös niskan, kaulan, kasvojen ja pään alueen lihaksiston huomioiminen ja toiminnan tarkkailu sekä vapaa ja rento liikkuminen.

Harjoituksilla voidaan parantaa esimerkiksi legatolinjan, portamenton, staccaton ja korukuvioiden laulamista. Niillä voidaan hakea parempaa resonanssia tai harjoitella portaaton *crescendo-diminuendo*-voimakkuuksien vaihtelua. Niiden käyttäminen valikoituu yleensä harjoitettavan kappaleen asettamien vaatimusten mukaan. Monenlaisten tunnelmien ja tunteiden sekä dynamiikan vaihteluiden tekeminen omalla äänellä vaatii laulajalta huomattavaa äänen hallintaa ja harjaannuttamista.

Harjoitettavissa kappaleissa kuorojen yleisiä ongelmakohtia ovat esimerkiksi duuri- ja molliterassin ero, puhtaat kvintit ja kvartit, johtosävel, puoli- ja

kokosävelaskeleet, asteikot ylös- ja alaspäin, eri harmoniat kuten duuri-, molli-, ylinouseva- ja vähennetty kolmisointu sekä eri nelisoinnut ja klusterit (Koistinen 2003, 86). Kuoronjohtajan on hyvässäkin kuorossa teetettävä atonaalisia ja moderneja kuoroteoksia harjoituttaessaan äänen korkeuden ja äänenväriin sävelpuhtauteen vaikuttavia intonaatioharjoituksia. Tällaiset harjoitukset vaativat kuorolaisilta herkistymistä kuuntelemaan. Stefan Sköld suosittelee kirjassaan Upp- och nersjunga näiden harjoitusten tekemistä myös kuoron sisältä muodotettavissa pienryhmissä muiden kuorolaisten keskittyessä vain kuunteluun (Sköld 1987, 45).

Kun kuorossa tehdään harjoituksia, niillä on aina oltava selkeä tarkoitus. Harjoitteet sinänsä eivät ole itseisarvo. Kuorojen käyttämissä äänenavauksissa on usein lisärasitteena se, että laulaja ei välttämättä kuule omaa ääntään. Kokeneelle laulajalle riittää, että tuntee äänensä kehossaan, mutta harjaantumaton laulaja ei ehkä vielä tunnista yhteyttä. Jo senkin takia olisi hyvä, jos laulajat voisivat liikkua harjoitustilassa kohtuullisesti ja saada esimerkiksi resonanssiheijasteen omasta äänestään vaikkapa seinästä. Aremmille laulajillekin muutamien ääniharjoitusten tekeminen seinää kohti laulaen voisi sopia.

3.3 Yksinlaulua ryhmässä

Kuorossa laulaminen ei voi korvata yksilöopetuksena saatavaa laulunopetusta. Silti osa harjoitteista on sellaisia, että selkeiden ohjeiden, osaavan mallinnuksen avulla ja myös lukuisien toistojen myötä, hyvin moni kuorolainen huomaa syksyllä aloitetun kuorolaulamisen kantavan keväällä hedelmää.

Yksittäisten harjoitteiden säännöllinen tekeminen ja erityisesti niiden tekeminen ajatuksella, riittävän hitaasti ja keskittyneesti parantaa laulamisen perusosaamista ja juurruttaa uusia tekemisen tapoja lihasmuistiin. Hengityksen ja sen kierron koheneminen ja sitä kautta pidempien fraasien laulaminen

helpottuu. Muutokset äänentuottotavassa saattavat tapahtua myös nopeasti pelkän tietoiseksi tulemisen kautta. Muutoksia on helpompi tehdä, kun on halu purkaa vanhaa opittua ja korvata se uudella.

Oman äänen kuuleminen tapahtuu paitsi kuuloaistin myös luuston ja resonanssin välityksellä. Koska kuorossa oman äänen kuuleminen on monesti myös vaikeaa, on keskityttävä muiden kuuntelemiseen ja lisäksi aistittava ääni fyysisesti kehossa. Tätä keskittymistä voi vielä tehostaa ja tukea ilman nuotteja tapahtuvalla laulamisella (Salakka 2013, 115–118).

Vaikka laulaja tekee fyysistä työtä oman kehonsa ja äänensä kanssa, hänen psyykkisestä hyvinvoinnistaan kuorossa vastaavat kuoronjohtaja ja toiset kuorolaiset. Kuorossa aloittelevat laulajat saattavat olla arkoja yksinlaulajia, mutta kuorossa on helpompi uskaltaa. Sallivassa ja kannustavassa ryhmässä laulaja rohkaistuu kokeilemaan ja tekemään ja siten myös vapauttamaan omaa äänellistä ilmaisuaan.

Jos kuoronjohtaja on ainoa äänenmuodostuksen ohjaaja ja ohjaus tapahtuu yhdessä koko kuoron kanssa, mahdollisuudet kontrolloida yksittäisen laulajan tekemiä harjoituksia vähenevät. Ääniharjoittelussa maksimissaan kymmenen hengen ryhmäkoko olisi ihanteellinen (Laukkanen & Leino 2001, 196). Tällaisessa pienryhmässäkin yksin laulaminen voi silti monesta kuorolaisesta tuntua ainakin aluksi hankalalta.

3.4 Ohjaamisen periaatteita

3.4.1 Lauluäänen ohjaaminen

Anne-Maria Laukkanen ja Timo Leino käyttävät kirjassaan Ihmeellinen ihmisääni (2001) laulupedagogi ja äänentutkija William Vennardin (1962) kuutta perusperiaatetta lauluäänen harjaannuttamiseksi. Niiden pohjalta voi rakentaa hyvin monipuolista keinovalikoimaa keskenään erilaisia oppilaita varten.

Ensimmäinen periaatteista on mekanistinen periaate (1), jonka tarkoittaa yksittäisten osasuoritusten kuten esimerkiksi hengityksen, kurkunpään asennon tai artikulaation harjoittamista erikseen. Tätä periaatetta on helppo kritisoida jo pelkästään sillä argumentilla, että äänen syntyyn vaikuttavat monet lihakset eikä niihin ole olemassa suoraa sensoris-motorista yhteyttä. (Laukkanen & Leino 2001, 17 ja 192.) Aina kun esimerkiksi hengitystä opetetaan erikseen, on sen opettamisessa otettava huomioon myös erityisesti oikean ryhdin merkitys laulajan syvähengitykseen (Dayme 2005, 35). Yksittäisen asian opettaminen irrallaan kokonaisuudesta ei välttämättä paranna kokonaisuutta.

Mielikuvien käyttö (2) laulunopetuksessa on hyvin perinteinen keino. Tämän keinon suurin haittapuoli on se, että sama ohje kahdelle ihmiselle merkitsee eri asioita. (Laukkanen & Leino 2001, 192.) Toisille mielikuvien kautta annetut ohjeet toimivat halutulla tavalla ja toiset eivät ymmärrä niitä alkuunkaan. Laulukoulutuksessa mielikuvien käytöllä pyritään yleensä saamaan aikaan fyysisiä muutoksia äänielimistössä ja sitä kautta parantamaan äänen laatua. Mielikuvat ovat silti hyvin tarpeellisia, kun puhutaan ilmaisun vapauttamisesta laulamisen yhteydessä. Niiden avulla voi myös luoda lauluille ja musiikille taustamaisemaa tai tunnelmaa.

Kuoroissa kuoronjohtajat eivät aina ole laulajia eikä demonstraatioperiaate (3) silloin ole paras valinta. Mallin antaminen sekä virheellistä että oikeaa äänenkäyttötapaa demonstroiden auttaa hahmottamaan oikean käytön ominaispiirteet. Mallioppinen on meille myös ominaista, sillä siihen perustuu lapsuuden puheen ja äänen oppiminen. (Laukkanen & Leino 2001, 193.)

Laula siten kuin puhut -periaate (4) ei yksin toimi, sillä laululla ja puheella on eroa. Oppiminen lauluja laulamalla -periaate (5) kyllä tuo innostusta ja ehkä vie äänenkäyttöä oikeaan suuntaan, mutta pelkästään tällä periaatteella ei harjoituksen kautta saatua osaamista laulamisen perusteisiin pysty hankkimaan. Innoitusperiaate (6) puolestaan olettaa että meillä on piileviä kykyjä, jotka putkahtavat esille meidän innostuessamme jostakin. (Laukkanen & Leino 1999, 193.) Oikea äänentuotto ei kuitenkaan löydy tai tule esille aivan itsestään (Laukkanen & Leino 2001, 194).

Kuoronjohtajat käyttävät näitä periaatteita vaihtelevasti ja hyvä johtaja valitsee toimintatapansa tilanteen mukaan. Äänentuottotapojen muutos vaatii aina tavoitteellisuutta ja eriytynyttä harjoittelua (Laukkanen & Leino 1999, 19). Kun kuoronjohtaja aloittaa työnsä kuoron kanssa, hänellä on edessään pitkäjänteinen ja yleensä suhteellisen hidas ohjaamisprosessi. Johtajan on ratkaistava, onko hän henkilö, jolla on taito ohjata lauluäänen koulutusta ja riittääkö taito juuri tälle kuorolle.

3.4.2 Kuoronjohtamisen kokonaisuudesta

Kuoronjohtaja luo omalla toiminnallaan edellytyksiä ja myös kehityksen reunaehdoja kuorolaisille. Hänen pitäisi pystyä johtamaan kuoro-organisaatiota kokonaisuutena, jossa motivaatiotaso pysyy hyvänä ja jossa voidaan saada pysyviä tuloksia.

Kuoronjohtaja päättää kuoroharjoitusten kokonaiskeston ja sen jakautumisen eri osa-alueisiin. Kuoroharjoituksen alun kehollisten rentoutus- ja venytysharjoitusten ja hengitysharjoitusten sekä ääniharjoitusten yhteiskeston tulisi aikuiskuorossa vaihdella noin 20 minuutin ja puolen tunnin välillä riippuen kokonaisharjoituksen pituudesta. Aikuiskuoron harjoittamisessa perusasiat (kehon hallinta ja asento, hengitys ja äänenhuolto) vaativat paljon huomiota ja aikaa (Koistinen 2003, 105).

Pidetäänkö kuoroharjoitus aina koko kuoron yhteisharjoituksena vai jakaudutaanko pienempiin ryhmiin esimerkiksi stemmojen mukaan, jää johtajan harkittavaksi. Tällöin on myös oltava harjoitustilat jokaiselle äänelle. Hyvin johdetussa kuorossa hyvä ennakkosuunnittelu on hoidettu ja harjoitusten sujuminen mutkatonta. Suunniteltu ja harkittu kokonaisuus jättää tilaa luovuudelle ja tilannekohtaiselle vaihtelulle, mutta säilyttää punaisen lankansa ja pitää fokuksen kirkkaana kaikessa tekemisessä.

Jos kuoronjohtaja ei itse anna äänenmuodostukseen liittyvää ohjausta, voi sitä antaa kuorossa joku muu. Osalla kuoroista on jo nykyisin käytössä säännöllisesti toimivia laulu- ja äänenmuodostusopettajia. He toimivat kuoronjohtajan kanssa yhteistyössä ja tavoitteellisessa vuorovaikutuksessa.

Laulettavasta ohjelmistosta päättäminen on usein kuoronjohtajan harteilla. Äänenkäytön oppimisen ja myös motivaation kannalta liian vaikea ohjelmisto ei ole paras mahdollinen. Haasteellisuutta on hyvä olla niissä rajoissa, kuin se kuorolaisten taitotaso huomioiden on tarpeen. Haasteen mukana tuoman keskittyneen harjoittelun tuloksena soisi olevan onnistuneen lopputuloksen.

Kuoronjohtaja tekee työtään mitä suurimmassa määrin persoonansa kautta. Aivan samoin kuin kenellä tahansa opettajalla tai ohjaajalla myös kuoronjohtajan selkeydellä, palautteenantokyvyllä ja palautteen muodolla, kannustavuudella ja positiivisuudella on merkitys kuorolaisten kannalta.

Negatiivisten ilmaisujen käyttö esimerkiksi palautteen annossa saa aikaan varautuneisuutta ja myös turhaa virheiden pelkoa (Laukkanen & Leino 2001, 194).

Kuoron organisaatio ja toimiminen esimerkiksi osana jotain yhdistystä tai yhteisöä tuo kuoronjohtajalle yhteistoimintavelvoitteita. Hänen yhteistyökykynsä kuoron ulkopuolisten tahojen kanssa on tärkeä. Aktiivinen kuoronjohtaja on usein erittäin tärkeä kuoron rahoituksenkin kannalta. Hyvät suhteet auttavat ja yleensä parantavat kuoron toimintamahdollisuuksia.

Yhteistoiminnallisuutta kuoron sisälläkin voi korostaa monin tavoin. Yleensä vastuuta kuoron sisällä myös jaetaan. Tästä kertovat esimerkiksi stemmojen omat harjoitukset, joita pidetään yleensä ilman kuoronjohtajan läsnäoloa tai ohjausta. Vaikka jokaisen laulajan on itse opeteltava oma stemmansa, on laulajilla samalla vastuu myös koko ääniryhmänsä osaamisesta.

4 ÄÄNENMUODOSTUS NELJÄSSÄ KUOROSSA

Tutkimustehtävänäni selvitän, miten äänenmuodostuksen ohjaus oli Oulun seudulla toimivissa kuoroissa organisoitu. Toteutin sekä lomakekyselyn että seurasin kuorojen yhden täysimittaisen satunnaisen harjoituskerran.

4.1 Kyselykartoitus syksyllä 2013

Syksyllä 2013 toteutin Oulun seudun neljässä kuorossa kuorojen harjoituksiin liittyvän kyselytutkimuksen. Tähän liittyi myös kunkin kuoron yhden harjoituksen seuranta. Kartoitin käytännön kuoroharjoitustilanteessa annettavan äänenmuodostusohjauksen määrää ja osa-alueita klassisen laulajan näkökulmasta.

Tutkimusta varten valitsin neljä aikuiskuoroa, joissa laulajia on noin 25–60 laulajaa per kuoro. Aikuiskuorolla tarkoitan tässä myös kuoroa, jossa laulajien ikä on yleensä yli 25 vuotta ja vanhimmat laulajat ovat yli 60 vuotta. Aivan tarkkaa rajausta pelkän iän suhteen ei käytännössä ole tarkoituksenmukaista tehdä. Kartoituksessa oli mukana sekä nais- että mieskuoro ja kaksi sekakuoroa.

Seurasin yhden harjoituksen kultakin kuorolta kahden viikon aikavälillä. Heti jokaisen seuratun harjoituksen päätteeksi kuoronjohtaja ja kaksi kuorolaista täyttivät laatimani kyselylomakkeen. Sekakuoroissa vastaajina olivat sekä mies että nainen. Laulajilta edellytin kahden vuoden laulukokemusta kyseisessä kuorossa. Kahden vuoden vähimmäisjakso on mielestäni sopiva, jotta laulajalla on jo selkeä käsitys kuoron vakiintuneesta toimintakulttuurista.

Kyselylomakkeessa kuoronjohtajalle (liite 2) ja myös kuorolaiselle (liite 3) olen jaotellut tarkasteluun äänenmuodostuksen kolme osa-aluetta. Ne ovat rentoutus- ja venytysharjoitukset, hengitysharjoitukset ja varsinaiset ääniharjoitukset. Varsinaisia ääniharjoituksia ovat esimerkiksi intonaatio-, artikulaatio- ja muut harjoitukset, joilla äänen hallintaa on tarkoitus kehittää. Kuorolaiselle suunnatussa lomakkeessa olen myös varmuuden vuoksi selittänyt käsitteen intonaatio. Koska kuoroilla ei yleensä ole kahta täsmälleen samanlaista harjoitusta ja usein lähestyvä esiintyminen, konsertti tai muu seikka saattaa muuttaa jossain määrin harjoittelua, olen huomionnut sen jo kysymyslomaketta laatiessani.

4.2 Kuoroharjoituksia seuraamassa

Kuoronjohtajat tai kuorolaiset eivät tienneet ennen kuoroharjoitusta tai sen aikana, mitä asioita erityisesti tulen seuraamaan, jotta seuraamani tilanne olisi mahdollisimman luonteva ja tavanomainen.

Huomionarvoista kuorojen toimintatavoissa on se, että jokaisessa neljässä kuorossa äänenmuodostuksen ohjaamiseen on panostettu. Jokaisen kuoron toimintamalli on silti erilainen. Toimintamallit näissä kuoroissa voi jaotella seuraavasti:

TAULUKKO 1. Äänenmuodostuksen ohjauksen toimintamallit neljässä Oulun seudun aikuiskuorossa syksyllä 2013

MALLI 1	MALLI 2	MALLI 3	MALLI 4
johtaja= äänenmuodostaja	johtaja+ äänenmuodostaja (aina paikalla)	johtaja+ ulkopuolinen äänenmuodostaja	johtaja+ vakituinen äänenmuodostaja

Vain yhdessä kuorossa kuoronjohtaja on selkeästi ja yksiselitteisesti myös laulunopettaja ja äänenmuodostaja (malli 1). Toinen kuoroista toimii sellaisella työpari-periaatteella, jossa johtaja ja ammattilainen laulunopettaja/äänenuodostaja ohjaavat kuoron toimintaa samanaikaisesti jokaisessa harjoituksessa. Kolmannella kuorolla äänenmuodostuksesta huolehtivat kuoronjohtajan lisäksi joko paikkakuntalainen tai muualta tuleva ammattilainen. Neljännellä kuorolla on kuoronjohtaja, joka antaa äänenmuodostusohjausta, mutta kuorolla on myös noin kaksi kertaa kuukaudessa vakituinen laulunopettaja/äänenuodostaja ohjaamassa.

Kussakin kuorossa seuratusn yhden harjoituskerran kokonaiskesto vaihteli noin kahden tunnin ja kolmen tunnin välillä ja jokaisella kuorolla oli yksi tauko. Tauot vaihtelivat vajaasta kymmenestä minuutista noin 25 minuuttiin. Erilaisten harjoitusten kestoajat on jaoteltu oheisessa taulukossa. Kaikki ajat ovat noin aikoja.

TAULUKKO 2. Harjoitusten kestoajat (n.) neljässä Oulun seudun kuorossa syksyllä 2013

	KUORO			
Kestoajoja (n.) TOIMINTAMALLI	A MALLI 2	B MALLI 1	C MALLI 3	D MALLI 4
Kokonaiskesto	2h 40 min	2h 48 min	2h 13 min	2h 02 min
Taukojen pituus	8 min	26 min	22 min	14 min
1. Rentoutus- venytysharjoitus	1 min	1 min (+ 1 min*)	—	—
2. Hengitysharjoitus	1 min	3min	—	—
3. Ääniharjoitus	5 min	10 min	8 min	12 min
(1,2,3) yhteensä	7 min	14 min	8 min	12 min

** Kuoroharjoituksen keskellä tehty yhden minuutin vapaan liikkumisen tauko.*

Jokaisessa kuorossa rentoutus-venytysharjoitukset, hengitysharjoitukset ja ääniharjoitukset tehtiin heti aluksi. Ainoastaan yksi minuutin mittainen vapaan liikkumisen tauko kuorolla B tekee tähän poikkeuksen. Näillä seuraamillani harjoituskerroilla kahdessa kuorossa (C,D) ei tehty ollenkaan rentoutus-venytysharjoituksia eikä hengitysharjoituksia.

4.3 Tulokset

4.3.1 Lomakekyselyn tulokset yhteenvetona

Kuorolaisia kyselyssä oli mukana kaikkiaan kahdeksan, kaksi jokaisesta kuorosta (merkintä esim. A1 ja A2) sekä kaikki neljä kuoronjohtajaa.

Rentous- ja/tai venytysharjoituksien tekeminen kuoroharjoituksissa

TAULUKKO 3. Vastausten jakautuminen rentoutus-ja/tai venytysharjoitusten osalta

VASTAUSVAIHTOEHDOT	KUOROLAISET (kuoro)		KUORONJOHTAJAT	
Joskus	4	A2, C1, C2, D1	3	A, C, D
Useimmiten	3	A1,B1,D2	1	B
Aina	1	B2		

¹

Kyselylomakkeella kuoroissa C ja D, joissa ei tehty seuratulla harjoituskerralla ollenkaan rentoutus- tai venytysharjoituksia, laulajista kolme neljästä vastasi, että rentoutus- ja/tai venytysharjoituksia tehdään joskus. Vain yksi vastasi niitä tehtävän useimmiten. Kuoronjohtajat olivat näissä molemmissa kuoroissa sitä mieltä, että näitä harjoituksia tehdään joskus. Laulajien vastauksista vain

¹ Selkeyden vuoksi olen taulukoista poistanut sellaiset kysymyslomakkeessa olleet vaihtoehdot, joita kukaan vastaajista ei ollut valinnut.

kuoron B laulajista toinen vastasi sekä rentoutus-venytysharjoituksia tehtävän aina.

Hengitysharjoituksien tekeminen kuoroharjoituksissa

TAULUKKO 4. Vastausten jakautuminen hengitysharjoitusten osalta

VASTAUSVAIHTOEHDOT	KUOROLAISET		KUORONJOHTAJAT	
Joskus	4	A2, C1, C2, D2	1	D
Useimmiten	3	A1, B1, D1	3	A, B, C
Aina	1	B2		

²

Kahdessa kuorossa C, D kolme neljästä laulajasta ajatteli hengitysharjoituksia tehtävän joskus, kuoronjohtaja C:n mielestä useimmiten ja kuoronjohtaja D:n mielestä vain joskus. Kuoron B laulajista toinen vastasi, että hengitysharjoituksia tehdään aina.

Varsinaisten ääniharjoitusten tekeminen kuoroharjoituksissa

TAULUKKO 5. Vastausten jakautuminen varsinaisten ääniharjoitusten osalta

VASTAUSVAIHTOEHDOT	KUOROLAISET		KUORONJOHTAJAT	
Joskus	1	C2		
Useimmiten	3	B1, D1, D2		
Aina	4	A1, A2, B2, C1	4	A, B, C, D

³

Varsinaisten ääniharjoitusten osalta laulajat vastasivat niitä tehtävän joko useimmiten (kolme vastaajaa) tai aina (neljä vastaajaa). Yhden vastaajan mielestä niitä tehtiin joskus. Tässä kohtaa kuoronjohtajat olivat täysin

² Selkeyden vuoksi olen taulukoista poistanut sellaiset kysymyslomakkeessa olleet vaihtoehdot, joita kukaan vastaajista ei ollut valinnut.

³ Katso edellinen viite.

yksimielisiä ja olivat kaikki vastanneet varsinaisia ääniharjoituksia tehtävän aina. Myös seuranta tukee tätä tulosta, koska ääniharjoituksiin käytetty aika oli yksittäisenä harjoitusosiona kestoiltaan pisin ja näitä harjoituksia kaikki kuorot tekivät.

4.3.2 Yhteenveto

Vain kahdella kuorolla (A ja B) harjoittelu lähti liikkeelle kehollisella harjoituksella eli molemmilla kuoroilla seisten tehdyllä kylkien venytysharjoituksella. Kuorolla B harjoitukseen oli yhdistetty myös hengitys liikettä tehostamaan. Samalla kuorolla kehollisten harjoitusten, hengityksen ja äänen kanssa tehtävien harjoitusten saumaton nivominen kokonaisuudeksi oli laulunopiskelun näkökulmasta selkeimmin toteutettu.

Parityöskentely kuoronjohtajan ja äänenmuodostajan välillä vaatii hyvin toimivaa keskinäistä yhteistyötä. Kuorolla A (malli 2) selkeä vastuu äänenmuodostuksen ohjauksesta on laulunopettajalla, joka antoi ääniryhmittäin jatkuvaa palautetta ja ohjeistusta. Parantuneesta laulutavasta tuli myös kannustavia kehuja. Hän käytti oikean ja väärän laulutavan mallinnusta havainnollistamaan sitä, mitä ääniryhmäkohtaiselta soinnilta ollaan hakemassa ja painotti sanojen oikeaa suomenkielen mukaista ääntämistä. Musiikillisten painotusten korostaminen oli hedelmällistä. Esimerkiksi laulaminen ajatuksella yksi isku per tahti ilman jokaisen nuotin korostamista, auttoi laulajia huomattavasti.

Kuorolla B (malli 1), jossa kuoronjohtaja on myös laulunopettaja ja äänenmuodostaja, on selkeästi etuja muihin kuoron äänenohjaamismalleihin verrattuna. Yksi ihminen ohjaa ja antaa neuvoja ja on aina paikalla kuoroharjoituksessa. Tässä mallissa laulajan äänelliseen kehittymiseen liittyvä jokainen osa-alue tuli parhaiten huomioiduksi. Kuoron A malliin (2) verrattuna tämä harjoittelutilanne oli rauhallisempi, koska kaikki ohjeet ja äänellinen

esimerkki tulivat samalta ihmiseltä. Kuoronjohtaja antoi ääniryhmittäin palautetta ja kannusti. Hän herätteli kuorolaisia ajattelemaan mielikuvien, millaisen taulun laulettava musiikki maalaisi. Yksi laulaja per ääniryhmä kuunteli kuoron kokonaisuutta ja tällä tavalla terävöitti ja herkisti kuuloaistia. Tässä kuorossa kaikki alkupuolen harjoitukset tehtiin seisten. Kun kuorolaiset istuutuivat, heitä ohjeistettiin pitämään selkä irti penkistä.

Kuorolla C (malli 3) ja kuorolla D (malli 4) on hieman samantapainen toimintamalli suhteessa äänenmuodostukseen. Kuorossa C äänenmuodostukseen, -huoltoon ja laulunopetukseen käytetään ulkopuolista ammattilaista kyselyn mukaan erittäin usein. Äänenmuodostusohjausta antaa kuitenkin myös kuoronjohtaja ja osittain kuorolaiset huolehtivat itse. Tämän kuoron laulajien antaman palautteenkin perusteella rentous-venytys- ja hengitysharjoituksien nivomisella osaksi kuoron äänenlämmittelyä saattaisi olla todellista tarvetta. Tämä voisi olla yksi niistä pienistä asioista, joilla kuoron soinnin paranemiseen kannattaisi vaikuttaa (vrt. Sidoroff 2009).

Kuoron D etu on ehdottomasti pitkäjänteinen, jatkuva ja säännöllinen jo useita vuosia saman laulunopettaja/äänenmuodostajan kanssa toiminut yhteistyö. Kahden viikon välein tapahtuva erityisohjaaminen on selkeästi tuonut kuoron tekemiseen myös hyviä vakiokäytäntöjä. Kuorossa D jo pelkästään kuorolaisten istuma-asennot ja se, miten he pitivät nuotteja riittävän korkealla edessään kertovat juurrutetuista ja hyvistä automaattisista tottumuksista. Harjoituksessa äänenmuodostaja ei juuri tällä kerralla ollut mukana. Kuoron D johtajan teettämät ääniharjoitukset olivat selvästi alkutempoltaan neljän kuoron hitaimmat ja rauhallisimmat ja siksi myös erittäin sopivia keskittymään pyrkivälle laulajalle. Kuoron D äänenkäyttö kokonaisuutena ja sen dynaamiset vaihtelut kertoivat määrätietoisesta työn tuloksellisuudesta.

Kuoroissa tehtävien harjoitusten painopiste on varsinaisissa ääniharjoituksissa muiden harjoitteiden jäädessä vähälle huomiolle tai harjoituskohtaisesti jopa

täysin ilman huomiota. Vaikka kirjallisuudessa kehollisten rentoutus-venytys- ja hengitysharjoitusten merkitys on selkeästi lisääntynyt, on näiden harjoitusten toteuttaminen käytännön kuorotyössä edelleen melko vähäistä.

Ainakin näillä harjoituskerroilla jokaisessa kuorossa kaikkiin kolmeen äänenmuodostuksen osa-alueeseen käytetty aika on lyhyt. Eniten siihen panosti kuoronjohtaja, joka oli myös kuoron ainoa äänenmuodostuksen ohjaaja ja koulutukseltaan myös laulunopettaja (kuoro B). Seurattujen harjoitusten kuorokohtaiset tilanteet myös määrittivät joltain osin harjoitusten kulkua. Kuorossa C kuoron sisäisten asioiden käsittely vaati osan harjoitusajasta ja kuoronjohtaja ilmoitti normaalin äänenavauksen kestävän noin 15 minuuttia. Myös kuorossa B äänenmuodostaja ei päässyt aivan harjoituksen aluksi paikalle ja hänen sijastaan alkulämmittelyn hoiti kuoron varajohtaja. Se tehtiin silti jokainen osa-alue huomioiden, mutta suhteellisen nopeasti.

Kuoronjohtajat kokevat kyselyn perusteella yleisesti oman äänenmuodostus- ja laulukoulutuksensa riittävän työssään kuoronjohtajina. Vain yksi kuoronjohtaja ilmoitti, että varsinaista laulukoulutusta hänellä ei ole, vaan kuoron laulunohjaus kuuluu työparina toimivalle äänenmuodostajalle. Kuoronjohtajat korostivat silti uuden oppimisen ja perehtymisen merkitystä tai kuoron kanssa yhteistyötä tekevien äänenkäytön ammattilaisten merkitystä.

Kaikki kuoronjohtajat olivat täysin yksiselitteisesti samaa mieltä äänenmuodostusohjauksen hyödyllisyydestä. Laulutekniikan opetuksen kautta kuoron sointia on voinut rakentaa ja parantaa ja esimerkiksi ohjelmiston vaativuutta on voinut lisätä. Myös kuorolaiset antoivat erittäin positiivista yleispalautetta äänenkäytön opettamisen hyödyistä omalle laulamislleen.

Kuusi kuorolaista vastasi useimmiten tietävänsä, mihin yksittäisillä harjoituksilla pyritään tai mikä niiden tarkoitus on. Kaksi laulajaa vastasi tietävänsä aina. Kun

kuoronjohtajilta kysyttiin selventävätkö he, mihin varsinaisilla ääniharjoituksilla pyritään tai mikä niiden tarkoitus on, vain yksi johtaja vastasi selventävänsä aina, kaksi useimmiten ja yksi joskus. Sekä kuorolaisten että kuoronjohtajien vastaukset herättivät ehdottomasti uusia kysymyksiä. Pidän todennäköisenä, että jos kysymystä esimerkiksi kuorolaisille olisi vielä täsmennetty koskemaan jotain toteutetuista harjoituksista ja pyydetty selittämään sen tarkoitus, voisivat vastaukset olla erilaisia. Tuolloin saatu informaatio olisi aidompaa ja sitä voisi analyttisemmin pohtia. Kuoronjohtajat eivät ainakaan tällä seuratulla harjoittelukerralla selventäneet varsinaisten ääniharjoitusten tarkoitusperiä.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kyselykartoituksen laadinta ja harjoitusten seuranta nyt toteutetulla tavalla tuo näkökulmaa, joka painottuu ammattimaisesti johdettujen kuorojen äänenmuodostuskoulutukseen ja -ohjaukseen, sen toteuttamistapaan ja painopistealueisiin. Oleellista ei näin pienen kartoituksen perusteella näyttäisi olevan sillä, millaisella kuoronjohtajan ja äänenmuodostaja/laulunopettajan mallilla kukin kuoro toimii. Voisi jopa olettaa, että säännöllinen ja pitkäjänteinen äänenmuodostustyö tutuksi tulleen osaavan ammattilaisen kanssa olisi kaikkein toimivin kombinaatio.

Niillä kuoroilla, joilla on mahdollisuus tai jotka ovat panostaneet äänenmuodostusopetukseen, on ollut selkeitä tavoitteita. Kuoronjohtajat haluavat kuoronsa soinnin tulevan kirkkaammaksi, puhtaammaksi tai joustavammaksi toteuttamaan vaativaakin ohjelmistoa. Kuoronjohtajalla on aina vastuu kuoronsa soinnin kehittämistyöstä. Koska äänen koulutuksen tie ei ole helppo ja nopea, saattaa kuoronjohtajan energiaakin säästyä muuhun kuoronjohtotyöhön, jos mukana on äänityön ammattilainen.

Kyselykartoituksen ja seurannan perusteella tavallisen kuoroharjoituksen puitteissa on vielä paljon tehtävissä. Vaikka varsinaisten ääniharjoitusten tekeminen on kuoroissa säännöllistä, kannattaa yksittäisiä harjoituksia aina tehdä vain hyvin tietoisena niiden tarkoituksesta ja merkityksestä. Laulajan on tärkeä tuntea kehonsa. Hengityslihasten ja hengityksen harjoittaminen kuuluu harrastajalaulajallekin. Rentoutus- ja/tai venytysharjoituksia ja hengitysharjoituksia koskeviin kysymyksiin vastanneista kuoronjohtajista yksikään ei kertonut niitä tehtävän aina ja kahdeksasta kuorolaisesta vain yhden mielestä niitä tehdään aina.

6 POHDINTA

Työni tarkoitus oli selvittää äänenmuodostusohjauksen määrää, tapaa ja painopistealueita sekä kirjallisuuden tarjoaman teoreettisen tiedon valossa että käytännön kuorotoiminnassa. Viimeksi mainittua varten tein kysely- ja seurantatutkimuksen neljässä Oulun seudun aikuiskuorossa.

Tutkimuksessa olleilla neljällä kuorolla oli jokaisella hieman erilainen toimintamalli äänenmuodostuksen ohjaamiseksi, mutta jokaisessa kuorossa siitä huolehdittiin suunnitellusti. Käytännön kuorotyöhön ei sen sijaan ollut vielä selkeän määrätietoisesti edennyt kuorokirjallisuudessaakin korostunut kehon kokonaisvaltaisen harjoittamisen tärkeys. Venytys-rentoutusharjoituksia ja hengitysharjoituksia ei tehdä kuoroissa aina. Äänen kanssa tehtävien varsinaisten ääniharjoitusten tekeminen sen sijaan on vakiintunut käytäntö.

Jo tämän kaltaisella tarkkaan rajatulla ja suhteellisen pienellä tutkimusmateriaalilla pystyy selvittämään ja valottamaan käytännön toiminnan tilaa. Olen tyytyväinen kuorojen valintaa koskeviin rajauksiini. Kuorot edustivat aikuiskuorokentän eri puolia. Yllätyin että keholliset harjoitukset eivät olleet kovinkaan merkittävässä roolissa juuri tällaisten kuorojen harjoituksissa. Ehkä hieman optimistisestikin olin toivonut jotain muuta. Syitä tällaiseen valintaan voi vain arvailla. On toisen tutkimuksen aihe selvittää ja tutkia syitä siihen ja osoittaa niiden toimivuus käytännön työssä.

Suunnittelutyö kannatti tehdä huolellisesti. Kysymyslomakkeet olivat tarkoituksellisen selkeät, mutta niissä oli myös lisäkommentoinnin ja vapaan palautteen mahdollisuus. Näin varmistin sen, että saan vastauksia tämän työn kannalta oleellisiin asioihin jo heti ensi kyselyllä.

Tämä oli myös loistava tilaisuus saada kurkistaa kuorojen arkityöhön ja sen monipuolisuuteen. Olen jokaiselle kuoronjohtajalle ja kaikille laulajille kiittolinen, että sain seurata heidän harjoituksiaan sekä toteuttaa tutkimustehtävääni. Jokaisesta kuorosta välittyi innostuneisuutta ja laulamisen iloa. Toivoisin, että mahdollisimman monella kuoronjohdon opiskelijalla olisi vastaavia tilaisuuksia seurata itselle tuntemattomien kuorojen harjoituksia alusta loppuun.

Musiikkialan työkentällä on vielä runsaasti tilaa toimijoille, jotka ovat kiinnostuneet kehittämään ja antamaan harrastajajoukolle työkaluja oman äänensä kehittämiseen, sen ylläpitämiseen ja huoltoon. Koska kuorolaulajat ovat yleensä innokkaita harrastajia ja taitotaso vaihtelee, voi yhteistyöhön lähteä perusasioiden harjaannuttamisella hyviksi rutiineiksi.

Äänellisten harjoitusten nivominen yhteen kehollisten harjoitusten ja hengitysharjoitusten kanssa olisi todella tärkeää. Vaikka kirjallisuus ja tutkimustieto jo painottavat niiden merkitystä, se ei näy arjen kuorotyössä yhtä selkeästi. Harjoituksia on mahdollista työstää siten, että ne muodostavat yhtenäisen ketjun, jossa jokainen osa-alue tulee vaiheittain mukaan harjoitukseen. Jokaisella osatekijällä on oma vaikutuksena kokonaisuuteen. Tällaisia selkeitä harjoitusketjuja saattaa olla helpompi myös muistaa. Alku on kehon venytyksessä ja rentoutuksessa ja mukaan otetaan hengitys, johon sitten liitetään ääni. Oman hengitysrhythmin mukaista rauhallista äänen kehittämiseen tähtäävää harjoittelua kannattaa ja voi ylläpitää myös kotona.

Seikka, johon jokaisen nyt tutkimuksessa olleen kuoron harjoituksessa kiinnitin vaistomaisesti huomiota, oli laulajien seisoma- ja istuma-asento. Yksinlauluoppilaitani olen ohjeistanut kuorossa istumaan hieman enemmän tuolin ulkoreunalla, selkä irti selkänojasta, molemmat jalkapohjat tukevasti ja tasapainoisesti lattiaa vasten siten, että polviin muodostuu 90 asteen kulma. Istuinluut painuvat kohti tuolia, lantio on suorassa ja tuntuu ryhdikkäältä ja samalla on helppo hengittää. Koska kuorojen harjoituksissa pääosin istutaan,

olisi istuma-asennon oltava laulamisen kannalta optimaalinen. Lysähtäneitä ryhtejä ja alas kohti nuotteja painuneita päitä näkee kuoroharjoituksissa liikaa. Koska kuorolaisten on nähtävä myös edessä seisova kuoronjohtaja ja hänen kätensä, ei ole yhdentekevää, missä nuottejaan pitää. Oma nuottiteline on usein loistava apu, kun halutaan vapauttaa kädet nuottien kannattelulta. Nuottitelineelle saa asetettua sekä perinteiset paperiset että sähköisenä tablettiversiona tulevat nuotit. Kun lauletaan seisoen, polvet eivät saa olla lukossa ja yliojentuneina, vaan niiden tulisi olla vapaat ja valmiina joustamaan. Jalkapohjat saavat levätä tukevasti lattiapinnalla. Yhden kuoron laulajista jokaiselle nämä asiat olivat täysin selvät.

Ehdottomasti myönteisin asia tätä tutkimusta tehdessäni oli nähdä, että ainakin aikuiskuoroissa äänenmuodostuksen ohjaamiseen panostetaan ja se koetaan merkitykselliseksi. Koko kuorokenttää ajatellen voisi toivoa, että äänenmuodostusta ohjattaisiin iästä riippumatta ts. jo nuorisokuoroista lähtien. Laulutaito voisi näin kehittyä terveelle pohjalle ammattitaitoisessa ohjauksessa.

Kuoronjohtajan rooli sekä äänellisenä että musiikillisena ja taiteellisena johtajana herättää varsinkin laulunopettajien keskuudessa monipuolista keskustelua. Ovatko kuoronjohtajat todellisia äänenkouluttajia riippuu heistä itsestään, heidän motivaatiostaan ja erityisesti heidän perehtymisestä äänenmuodostuksen osa-alueisiin ja tekniikkaan. Eriytyvätkö tulevaisuudessa kuoron johtaminen ja äänenkoulutus? Tuleeko kuorokentälle uudenlaisia yhteistoiminnan muotoja? Tavoite on auttaa koko kuoroa teknisten esteiden voittamisessa ja laadun kehittämisessä.

7 LÄHTEET

Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati 1976. Auta ääntäsi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Dayme, Meribeth Bunch 2005. The Performer's Voice, Realizing Your Vocal Potential. New York: WW Norton & Co, cop.

Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Laukkanen, Anne-Maria & Leino, Timo 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.

Leppilampi, Asko 2001. Yhteistoiminnallinen oppiminen aikuiskoulutuksessa. Teoksessa Pasi Sahlberg & Shlomo Sharan (toim.) Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. Helsinki: WSOY.

Niemistö, Raimo 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsingin Yliopisto, Palmenia kustannus

Salakka, Teppo 2013. "Irti nuoteista" – johdanto nuotittomaan musisoimiseen. Teoksessa Päivi Jordan-Kilki, Eija Kauppinen & Eeva Korolainen-Viitasalo (toim.) Musiikkipedagogin käsikirja. Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Helsinki: Opetushallitus & tekijät. Oppaat ja käsikirjat 2012:12, 114–122.

Schneider, Walther 1972. Einsingen im Chor. Methodische Anleitung und Übungen zur chorischen Stimmbildung. Frankfurt, London, New York: Henry Litolf's Verlag/C.F. Peters.

Sidoroff, Mikko 2009. Kuoronjohto ammattina.
<http://kuoronjohtajat.fi/tietonurkka/kuoronjohto-ammattina/>. Hakupäivä 21.5.2013.

Sköld, Stefan 1987. Upp- och ner sjungningar. Stockholm: Ab Carl Gehrman's Musikförlag 1987/ SK-Gehrman's Musikförlag 1999.

Sundberg, Johan 1987. The Science of the Singing Voice. Illinois: Northern Illinois University Press.

Suuri Musiikkitietosanakirja 6. 1992. Helsinki: Amer-yhtymä Oy, Weilin + Göös & Kustannusosakeyhtiö Otava.

Zeranska-Gebert, Grazyna & Lampinen, Teuvo 2011. Musiikkisanakirja. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Esimerkit kirjallisuudessa vuosilta 1972, 1987 ja 2003

TEKIJÄ/TEOS/JULKAISUVUOSI
Koistinen, Mari 2003. Tunne kehosi - vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja
Rentoutus ja venytys
Kehon hallinta ja tuntemus
Hengitys
Äänen viritys, varsinaiset ääniharjoitukset (hengitystuki- ja rekisteri, artikulaatio, intonaatio), harmonisia ääniharjoituksia, jäähdyttely

Sköld, Stefan 1987. Upp- och nersjungningar
Rentoutus ja keskittyminen
Hengitys
Yhdistäminen ja jäsentäminen*, äänialaa laajentavat harjoitukset, kuulo- ja intonaatioharjoitukset, erityisharjoitukset, äänenlämmittelyn lopetusharjoitukset

Schneider, Walther 1972. Metodische Anleitung und Übungen zur chorischen Stimmbildung
Hengitys
Resonanssi, puhe- ja rentoutusharjoitukset (= leuka, kieli, huulet), vokaalinmuodostus, diftongit, vokaalien yhdenmukaistaminen, legato (die Cantilene), pyöreät ja kirkkaat vokaalit, yhteislaulu

* *Sumningsövningar* = yhdistämisharjoitukset, joilla Sköld tarkoittaa rentoutus/hengitysharjoitusten yhdistämistä lauluun

* *Disponeringsövningar* = jäsentämisharjoitukset. Näillä harjoituksilla kehitetään fraasien suunnittelua

Kuoronjohtajan nimi

Kuoron nimi

Päivämäärä

KYSELYLOMAKE KUORONJOHTAJILLE

Kaikkia vastauksianne käsitellään luottamuksellisesti ja ne tulevat vain opinnäytetyötä tekevän opiskelijan tutkimukselliseen käyttöön.

Tässä kyselyssä on eriytetty KOLME (A,B,C) ERI ÄÄNENMUODOSTUKSEEN liittyvää osa-aluetta:

- A. rentoutus- ja venytysharjoitukset**
- B. hengitysharjoitukset**
- C. varsinaiset ääniharjoitukset** (esim. intonaatio-, artikulaatio- ja muut harjoitukset)

1. Oliko äskeinen harjoitus keskeisiltä rakenteiltaan ja kokonaisuutena tyypillinen kuoroharjoituksenne?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei. Miltä osin ei ollut?

2. Tehdäänkö kuoroharjoituksissanne **rentoutus- ja/tai venytysharjoituksia**?

- ☐ Ei koskaan
- ☐ Joskus
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Useimmiten
- ☐ Aina

3. Tehdäänkö kuoroharjoituksissanne **hengitysharjoituksia**?

- ☐ Ei koskaan
- ☐ Joskus
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Useimmiten
- ☐ Aina

4. Tehdäänkö kuoroharjoituksissanne **varsinaisia ääniharjoituksia**?

- ☐ Ei koskaan
- ☐ Joskus
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Useimmiten
- ☐ Aina

KYSELYLOMAKE KUORONJOHTAJILLE

Kuoronjohtajan nimi

Kuoron nimi

Päivämäärä

5. Selvennätkö kuorolaisille mihin varsinaisilla ääniharjoituksilla pyritään tai mikä niiden tarkoitus on?

- ☐ En koskaan
- ☐ Joskus
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Useimmiten
- ☐ Aina

6. Millaisen laulu- tai äänenmuodostuskoulutuksen olet saanut ja hankkinut itsellesi?

7. Katsotko oman laulu- ja äänenmuodostuskoulutuksen olevan riittävä nykyisessä kuoronjohtajan työssä?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ Jotain muuta. Mitä? _____

8. Kuka kuorossanne antaa pääasiallista äänenmuodostusohjausta?

- ☐ Minä kuoronjohtajana
- ☐ Joku muu. Kuka/ketkä? _____
- ☐ Ei kukaan
- ☐ Kuorolaiset huolehtivat itse

KYSELYLOMAKE KUORONJOHTAJILLE

Kuoronjohtajan nimi

Kuoron nimi

Päivämäärä

9. Käyttääkö kuoronne koskaan äänenmuodostukseen, -huoltoon tai laulunopetukseen erikoistuneen ammattilaisen palveluja?

- ☐ Kyllä. Kuinka usein? _____
- ☐ Ei
- ☐ Jotain muuta. Mitä? _____
- _____
- _____
- _____
- _____

10. Jos kuorossanne on annettu äänenmuodostusohjausta, onko tällaisella tekniikan opetuksella ollut vaikutusta kuoron sointiin, intonaatioon tai muuhun vastaavaan seikkaan?

- ☐ Kyllä.
Miten? _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Ei anneta äänenmuodostusohjausta
- ☐ Jotain muuta. Mitä? _____
- _____
- _____
- _____

11. Halutessasi voit antaa vapaata palautetta, joka liittyy edellä esitettyihin kysymyksiin tai kyselyn aihepiiriin. (Vastausta voi jatkaa lomakkeen seuraavalle sivulle.)

KYSELYLOMAKE KUORONJOHTAJILLE

Kuoronjohtajan nimi

Kuoron nimi

Päivämäärä

Vastauksistanne kiittäen

Anne Harttunen

Oamk:n musiikinohjaaja/musiikkipedagogiopiskelija

Kuorolaisen nimi

Kuoron nimi
Kuoronjohtajan nimi

Päivämäärä

KYSELYLOMAKE KUOROHARJOITUKSESTA KUOROLAISELLE

Kaikkia vastauksianne käsitellään luottamuksellisesti ja ne tulevat vain opinnäytetyötä tekevän opiskelijan tutkimukselliseen käyttöön.

Tässä kyselyssä on eriytetty KOLME (A, B, C) eri äänenmuodostukseen liittyvää osa-aluetta

- **A. rentoutus- ja venytysharjoitukset**
- **B. hengitysharjoitukset**
- **C. varsinaiset ääniharjoitukset**
esim. äänen korkeuden ja äänenvärin sävelpuhtauteen liittyvät eli
intonaatioharjoitukset, artikulaatio- ja muut harjoitukset

1. Oliko äskeinen harjoitus keskeisiltä rakenteiltaan ja kokonaisuutena tyypillinen kuoroharjoituksenne?

- ☐ Kyllä.
- ☐ Ei. Miltä osin ei ollut?

2. Tehdäänkö kuoroharjoituksissanne **rentoutus- ja/tai venytysharjoituksia**?

- ☐ Ei koskaan
- ☐ Joskus
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Useimmiten
- ☐ Aina

3. Tehdäänkö kuoroharjoituksissanne **hengitysharjoituksia**?

- ☐ Ei koskaan
- ☐ Joskus
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Useimmiten
- ☐ Aina

KYSELYLOMAKE KUOROLAISELLE

Kuorolaisen nimi

Kuoron nimi
Kuoronjohtajan nimi

Päivämäärä

4. Tehdäänkö kuoroharjoituksissanne **varsinaisia ääniharjoituksia**?

- ☐ Ei koskaan
- ☐ Joskus
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Useimmiten
- ☐ Aina

5. Tiedätkö mihin yksittäisillä harjoituksilla pyritään tai mikä niiden tarkoitus on?

- ☐ Ei koskaan
- ☐ Joskus
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Useimmiten
- ☐ Aina

6. Oletko kokenut jonkun äänenmuodostuksen osa-alueen erityisesti auttavan sinua laulajana? Minkä?

7. Onko sinulla jokin äänenmuodostuksen osa-alue, johon toivoisit nykyistä enemmän ohjausta tai opetusta?

KYSELYLOMAKE KUOROLAISELLE

Kuorolaisen nimi

Kuoron nimi
Kuoronjohtajan nimi

Päivämäärä

8. Halutessasi voit antaa vapaata palautetta, joka liittyy edellä esitettyihin kysymyksiin tai kyselyn aihepiiriin. (Vastausta voi jatkaa lomakkeen kääntö- tai alapuolelle.)

Vastauksistanne kiittäen

Anne Harttunen
Oamk:n musiikinohjaaja/musiikkipedagogiopiskelija